



Clea cuisine...

Des desserts parfois poids plume, parfois pas,
mais toujours gourmands en tout cas !





Gâteaux et cakes

Pour après-midi pluvieux, lorsqu'un peu de douceur s'impose !

Gâteau au fromage blanc 0%



Pour 6 à 8 personnes

500 g de fromage blanc 0%
60g de maïzena
80g de sucre roux
vanille en poudre
zeste d'un citron
2 œufs
75g de fruits rouges (frais ou surgelés)

Préchauffer le four à 175°C.

Dans un bol, mettre le fromage blanc, les jaunes d'œufs, la maïzena, le sucre, la vanille, et le zeste de citron. Mélanger au batteur électrique. Dans un autre récipient, battre les blancs en neige ferme. Déposer les fruits rouges surgelés sur une assiette et verser dessus un peu de farine en pluie (inutile si ce sont des fruits frais). Ajouter les blancs battus et les fruits au mélange de fromage blanc et mélanger très délicatement pour ne pas casser les blancs. Mettre dans un moule avec du papier cuisson - plus facile pour démouler.

Mettre au four (175°) pendant 45 mn. Le gâteau gonfle beaucoup puis s'affaisse lorsqu'il refroidit. C'est normal !

Gâteau lightissime à la rhubarbe



Pour 6 personnes

250g de rhubarbe
2 jaunes d'œufs
40g de matière grasse (huile ou beurre)
90g de sucre
un peu de vanille (liquide ou en poudre)
250g de fromage blanc 0%
30g de semoule fine
1 poignée de raisins secs (facultatif)
2 blancs en neige
1 cuillerée à café de levure.

Eplucher et découper la rhubarbe en petits morceaux. Les mettre dans le moule à gâteau et cuire 10 mn au four à 150°. Mélanger ensuite le reste des ingrédients, en ajoutant en dernier les blancs battus en neige. Verser sur la rhubarbe et remettre au four pour 35 à 45 mn, jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré. Il retombe ensuite, c'est normal ! Il est encore meilleur fait la veille et consommé frais le lendemain.

Carrés aux carottes



Pour 16 carrés

80g de carottes râpées
125g de farine
1 cuillerée à café de levure
2 cuillerées à café de cannelle
100g de sucre roux
180g de noix, amandes, noisettes, raisins secs...
70g de beurre fondu
2 oeufs battus

Préchauffer le four à 180°. Dans un saladier, mélanger les carottes râpées, la farine, la levure, la cannelle, les fruits secs et le sucre. Faire fondre le beurre, le laisser tiédir et le battre avec les oeufs entiers (on peut décider de séparer les jaunes et les blancs et de battre les blancs pour un gâteau plus aéré). Ajouter au mélange précédent. Mélanger puis verser dans un moule carré protégé par du papier cuisson. Cuire au four pendant 30 mn environ, ou jusqu'à ce que la pointe du couteau ressorte sèche. Laisser refroidir puis découper en carrés. Se conserve quelques jours dans une boîte hermétique.

Cake au gingembre confit



Pour un petit cake

- 1 pot de yaourt (j'ai pris du yaourt au soja)
- 2 pots de farine (j'ai pris de la farine bise)
- 1 pot de sucre (j'ai mis du sucre complet)
- 1 pot d'huile végétale (j'ai mis moitié lait de soja, moitié huile d'olive)
- 2 oeufs
- 1 cuillerée à café de levure
- 1 cuillerée à café de vanille en poudre
- 2 cuillerées à café de gingembre en poudre
- 2 cuillerées à soupe de gingembre confit coupé en tout petits morceaux

Mélanger d'un côté le yaourt, les oeufs, l'huile (et le lait) et de l'autre le reste des ingrédients. Ajouter le mélange mouillé dans le mélange sec. Verser dans un moule à cake et cuire au four à 200° pendant 30 minutes environ. Laisser refroidir complètement avant de démouler et de couper en tranches.

Une recette inspirée de

http://www.recettes-gateaux.com/pages/recette.php/gateau_moelleux_gingembre.html

Moelleux au chocolat d'Irma



Pour 6 à 8 personnes

100g de chocolat noir à pâtisserie
3 oeufs
100g de sucre roux
80g de farine bise (T80)
1 sachet de levure chimique
3 cuillerées à soupe de crème de soja liquide

Préchauffer le four à 175°.

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Battre les jaunes d'oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajouter le chocolat et la crème, bien battre. Ajouter ensuite la levure et la farine mélangées. Battre les blancs d'oeufs en neige pas trop ferme. Ajouter le 1/3 des oeufs au mélange au chocolat, et bien mélanger. Ajouter le reste des blancs en remuant délicatement pour ne pas les casser. Verser le tout dans un moule garni de papier cuisson et mettre au four pour une petite trentaine de minutes, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau ressorte sèche. Laisser refroidir sur une grille avant de démouler.

Marbré au matcha



Pour 8 personnes

200g de farine T80
100g de sucre roux
100g de beurre salé
5 cl de lait de soja
2 oeufs
1/2 sachet de levure chimique
1 cuillerée à café bombée de matcha
1 cuillerée à café bombée de poudre de soja (kinako) (facultatif)
1 pincée de sel

Préchauffer le four à 210°. Faire fondre le beurre au bain-marie. Ajouter le sucre et battre au fouet électrique jusqu'à ce que le mélange mousse. Ajouter ensuite les deux jaunes d'oeufs et le lait en continuant à battre. Mélanger ensemble farine et levure, et ajouter au mélange précédent. Séparer la pâte en deux et la répartir dans deux bols. Dans le premier, ajouter le matcha et bien mélanger. Si on en a, on peut ajouter de la poudre de soja (kinako) dans la deuxième pâte, ou bien la laisser telle quelle.

Dans un troisième bol, battre les blancs en neige très ferme avec la pincée de sel. En ajouter la moitié à la pâte au matcha en remuant très délicatement, et l'autre moitié à l'autre pâte.

Mettre du papier spécial cuisson dans le fond d'un moule à cake, et verser la moitié de la pâte beige. Bien étaler pour remplir tous les coins. Verser par-dessus une couche de pâte verte, bien étaler. Verser ensuite le reste de pâte beige, puis une dernière couche avec le reste de pâte verte.

Mettre au four à 210° pendant 10 minutes, puis baisser à 180° et cuire encore 20 minutes. Vérifier que le gâteau est cuit avec la pointe d'un couteau, puis laisser refroidir avant de démouler.

La recette du marbré classique figure dans le livre Les Gâteaux de Mamie, éditions Marabout

L'Ardéchois



Pour 6 à 8 personnes

3 oeufs
100g de sucre
100g de beurre
200g de crème de marrons
3 cuillerées à soupe de rhum
150g de farine
1 petit paquet de levure
sel

Préchauffer le four à 180°. Séparer les blancs des jaunes. Battre les jaunes avec le sucre, puis le beurre fondu. Ajouter le rhum et la crème de marrons. Bien mélanger. Ajouter la farine et la levure.

Battre les blancs en neige avec une pincée de sel. Les ajouter délicatement au mélange. Verser dans un moule recouvert de papier cuisson. Cuire au four pendant 40 mn environ. Laisser refroidir sur une grille.

Gâteau d'automne au potimarron et aux épices



Pour 2 cakes

400g de potimarron ou de courge, sans la peau, cuit(e) et réduit(e) en purée
4 oeufs
2 dl d'huile végétale (sésame ou olive par exemple)
200g de noisettes réduites en poudre au mixeur, ou bien de la poudre de noisettes
3 cuillerées à café de cannelle
1 cuillerée à café de gingembre
1 pincée de sel
180g de sucre roux
350g de farine
1 sachet de levure
1 cuillerée à café de bicarbonate de soude

Préchauffer le four à 150°. Mélanger au batteur les différents ingrédients, dans l'ordre, en mélangeant bien à chaque ingrédient. Verser dans deux moules à cake recouverts de papier cuisson. Enfourner pour 1h10 environ. Laisser refroidir sur une grille. Ce gâteau se conserve très bien une fois emballé (une semaine environ). On peut également le congeler.

Délice pommes poires



Pour 6 personnes

6 cuillerées à soupe de farine T80
4 cuillerées à soupe de sucre roux
4 cuillerées à soupe de vin blanc
2 cuillerées à soupe d'huile végétale
2 oeufs
1 sachet de levure
1 cuillerée à café de vanille ou de cannelle en poudre
600g à 800g de poires en lamelles, ou un mélange pommes poires

Mélanger tous les ingrédients sauf les fruits. Eplucher les fruits et les couper en tranches très fines que l'on ajoute à la pâte. Verser dans un moule à gâteau et cuire 35mn au four à 180°. Déguster tiède.

Gâteau aux bananes et au beurre de cacahuètes



Pour 6 à 8 personnes

350 ml de farine
1 cuillerée à café de levure
Une pincée de sel
50g de beurre fondu
150g de beurre de cacahuètes crémeux (marque Skippy en grandes surfaces ou purée de cacahuètes Hervé en magasin bio)
75ml de sucre roux
2 œufs
2 bananes
1 cuillerée à café de jus de citron
en option : une poignée de cacahuètes décortiquées non salées

Dans un grand bol, mélanger la farine, la levure et le sel. Dans un petit bol, battre les œufs et le sucre. Dans un autre petit bol, mélanger le beurre fondu et le beurre de cacahuètes. Mélanger ensemble le contenu des deux petits bols et ajouter à la farine. Bien mélanger. Ecraser les deux bananes avec le jus de citron et ajouter au mélange. Bien mélanger pour incorporer complètement la purée de banane. Verser dans un moule à cake (recouvert de papier cuisson) et cuire 50mn à 180°, ou jusqu'à ce que la pointe du couteau ressorte sèche. Attendre 20mn avant de démouler.

Une recette inspirée du United States Cookbook

Gâteau à l'orange UNICEF



Pour 8 personnes

3 œufs
100g de beurre
100g de sucre roux
100g de farine bise
1 cuillerée à café de levure
2 belles oranges
80g de sucre roux
2 dl d'eau

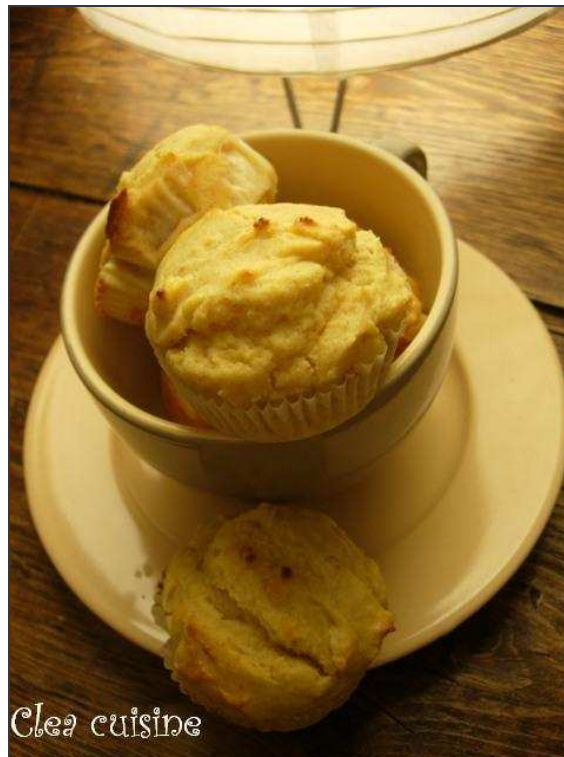
Séparer les jaunes des blancs et battre les jaunes avec le beurre. Ajouter 100g de sucre, la farine et la levure. Bien battre. Battre les blancs en neige et ajouter à la pâte avec les zestes d'orange. Enfourner pour 45 mn à 180°. Démouler. Faire bouillir l'eau et le sucre restant, puis ajouter le jus des oranges et verser sur le gâteau encore chaud. Laisser refroidir avant de déguster. On peut faire un glaçage au chocolat pour le rendre plus festif, ou bien le saupoudrer de sucre glace !

Une recette UNICEF

Muffins et cupcakes

Parce qu'on s'amuse autant à les faire qu'à les manger !

Les muffins de Maya l'Abeille



Pour 12 gros muffins

200g de farine
1 cuillerée à café de levure
100g de beurre
1 oeuf
150g de ricotta
150g de sucre
le zeste d'un citron
le jus d'un citron
quelques gouttes d'extrait d'amandes amères

Mélanger la farine et la levure dans un bol. Faire fondre le beurre. Dans un saladier, battre l'oeuf, la ricotta, le beurre, le sucre, le zeste et le jus de citron et l'extrait d'amandes amères. Ajouter la farine, mélanger juste ce qu'il faut - pas trop ! Et mettre dans les moules à muffins. Cuisson : 20 à 25 mn à 200°.

Tchai muffins



Pour environ 2 plaques de muffins

175g de farine T80
1 petit paquet de levure chimique
2 cuillerées à soupe de sucre roux (ou plus si l'on veut un goût bien sucré)
2 cuillerées à café de cannelle
1 oeuf
50g de beurre allégé fondu
200 ml de lait
2 sachets de thé noir
3 gousses de cardamome ouvertes et grattées
1 pincée de gingembre
3 clous de girofle

Porter le lait à ébullition. Couper le feu. Mettre dans le lait les sachets de thé, 1 cuillerée à café de cannelle, le gingembre, la cardamome et les clous de girofle. Laisser infuser une demi-heure en remuant de temps en temps pour éviter que de la peau ne se forme. Préchauffer le four à 210°.

Mélanger la farine, le sucre, la levure et 1 cuillerée à café de cannelle.

Dans un autre bol, battre l'oeuf et le beurre. Oter les sachets de thé du lait et le verser dans le mélange oeuf-beurre à l'aide d'une passoire à thé. Bien mélanger puis verser dans le mélange à la farine. Mélanger grossièrement - pour des muffins, mieux vaut une pâte grumeleuse qu'une pâte lisse.

Verser dans des moules à muffins. Mettre au four pour 15 à 20 mn. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Laisser refroidir 5 mn avant de démouler. Laisser ensuite refroidir sur une grille.

Chestnut Spread Cupcakes, ou Muffins en Tourbillons de Crème de Marrons !



Pour 18 gros muffins

250g de farine (j'ai choisi de la farine T80)
2 cuillerées à café de levure chimique
80g de sucre roux
1 sachet de sucre vanillé
50g de beurre fondu
1 oeuf
17,5cl de lait
Quelques cuillerées de crème de marrons Clément Faugier

Mélanger, dans l'ordre, tous les ingrédients sauf la crème de marrons. Dans des moules à muffins, déposer des petites coques en papier. Verser dedans le mélange jusqu'aux 3/4 des moules. Sur chaque muffin, déposer une cuillerée à café de crème de marrons, en lui faisant faire des tourbillons avec la pâte (ça n'a pas l'air très clair comme ça, mais on comprend en le faisant !).

Cuire 15 à 20 mn au four à 180°-200°. Laisser refroidir 5 mn sur une grille avant de démouler.

Tartes et galettes

Parce qu'on peut les faire soi-même et que finalement c'est pas si compliqué que ça !

Tarte au citron



Pour 8 personnes

Pâte sablée

- 250 g de farine
- 100 g de beurre
- 50 g de sucre
- 2 jaunes d'oeufs
- 5 cl d'eau
- 1 pincée de sel

Crème au citron

- 4 citrons de taille moyenne
- 100 g de sucre
- 3 oeufs
- une cuillère à soupe de Maïzena

Meringue

- 2 blancs d'oeuf
- 80 g de sucre
- 1/2 c à café de levure chimique

PÂTE:

Blanchir les jaunes et le sucre au fouet et détendre le mélange avec un peu d'eau.
Mélanger au doigt la farine et le beurre coupé en petites parcelles pour obtenir une consistance sableuse et que tout le beurre soit absorbé (!!! Il faut faire vite pour que le mélange ne ramollisse pas trop!).

Verser au milieu de ce "sable" le mélange liquide.

Incorporer au couteau les éléments rapidement sans leur donner de corps.

Former une boule avec les paumes et fraiser 1 ou 2 fois pour rendre la boule + homogène.

Foncez un moule de 25 cm de diamètre avec la pâte, garnissez la de papier sulfurisé et de haricots secs.

Faites cuire à blanc 20 à 25 mn, à 180°C, Th 6-7.

(NB après baisser le four à 120°C/150°C environ pour la meringue).

CRÈME AU CITRON :

Laver les citrons et en "zester" 2.

Mettre les zestes très fins dans une casserole.

Presser les citrons et mettre le jus avec les zestes dans la casserole.

Verser le sucre et la Maïzena.

Remuer, et commencer à faire chauffer à feux doux.

Battre les oeufs dans un récipient séparé.

Une fois les oeufs battus, incorporer tout en remuant le jus de citron, le sucre, la Maïzena et les zestes.

Mettre à feu fort et continuer à remuer à l'aide d'un fouet.

Le mélange va commencer à s'épaissir.

Attention de toujours remuer lorsque les oeufs sont ajoutés, car la crème de citron pourrait brûler.

Oter du feu et verser l'appareil sur le fond de tarte cuit.

MERINGUE :

Monter les blancs en neige avec une pincée de sel.

Quand ils commencent à être fermes, ajouter le sucre puis la levure.

Mixer jusqu'à ce que la neige soit ferme.

Recouvrir avec les blancs en neige et napper.

Cuire à four doux (120°C/150°C) jusqu'à ce que la meringue dore (10 mn)

Une recette largement inspirée de Marmiton.org

Galette O'Pom



Pour un grand moule à tarte

600g de pommes (4 ou 5 pommes)

200g de farine T80 (on peut la remplacer par de la farine blanche)

1 oeuf

3 cuillerées à café de miel

1 petite poignée de raisins secs

Eplucher et râper les pommes.

Mélanger le jaune d'oeuf avec le miel, et ajouter la farine. Bien mélanger. Ajouter ensuite les raisins secs, puis les pommes.

Battre le blanc d'oeuf en neige et l'incorporer délicatement au mélange.

Verser le tout dans un moule à tarte.

Cuire au four à 180° pendant 40 minutes environ, jusqu'à ce que la galette soit dorée.

Laisser légèrement refroidir avant de la découper en tranches, et servir tiède ou froid.

Tarte choconoisettine aux poires



250g de farine
2 cuillerées à soupe de sucre
4 cuillerées à soupe d'huile végétale (olive ou sésame), ou bien du beurre fondu
un petit verre d'eau
100g de chocolat à pâtisserie
crème de soja
5 ou 6 poires selon la taille
1 oeuf
60g de noisettes en poudre
50g de sucre

Préparer la pâte : mélanger farine, sucre, matière grasse et eau. Faire une boule, l'étaler et foncer un moule à tarte. Faire fondre le chocolat avec deux cuillerées à soupe de crème (si ce n'est déjà fait !). Étaler le chocolat sur le fond de pâte. Eplucher et couper les poires. Les répartir sur le chocolat. Mélanger l'oeuf avec le sucre et les noisettes en poudre. Ajouter suffisamment de crème pour obtenir un mélange fluide. Verser sur les poires. Enfourner à 180° pour 45 minutes environ. Déguster tiède ou froid !

Tarte mangue et citron



Pour 8 personnes

Pour la pâte

150g de farine

75g de margarine végétale "cuisson" (ou du beurre si vous aimez !)

75g de sucre roux

un peu de lait de soja (ou celui que vous voudrez !)

Pour la garniture

1 mangue bien mûre

4 citrons non traités

100g de sucre roux

1 bonne cuillerée à soupe de maïzena

3 oeufs

Préparer la pâte : mélanger du bout des doigts le sucre et la margarine coupée en morceaux. Ajouter la farine et continuer à malaxer du bout des doigts jusqu'à obtention d'un mélange sablonneux. Ajouter juste assez de lait pour former une boule. Etaler cette boule dans un moule à tarte avec la paume des mains. Recouvrir la pâte de papier sulfurisé et de haricots secs, pois chiches, ou autres, pour faire du poids et éviter que la pâte ne gonfle. Cuire environ 20 mn à 180°.

Lorsque la pâte est cuite, préparer la garniture. Peler et couper la mangue en morceaux, et mixer finement la pulpe. Prélever le zeste de deux citrons et presser les quatre. Dans une casserole, verser la maïzena et diluer petit à petit avec le jus des citrons. Ajouter les zestes et le sucre, puis cuire quelques instants à feu très doux en remuant, pour que le sucre fonde. Battre les oeufs dans un bol et les ajouter au mélange. Mettre à feu vif et remuer constamment pour que la crème épaississe. Une fois la crème bien épaissie, ajouter la pulpe de mangue et bien remuer. Verser sur le fond de pâte, et laisser refroidir à température ambiante.

Galette à la farine de châtaignes



Pour un moule de diamètre 24 cm

125g de farine de châtaignes
125g de farine de blé (j'ai choisi de la semi-complète)
100g de sucre de canne (non raffiné et bio de préférence)
1 verre 1/3 de lait de soja
2/3 de verre d'huile d'olive
100g de noix ou noisettes

Mélanger les farines et le sucre. Ajouter l'huile et le lait, bien mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Verser dans un moule (moule à tarte ou autre). Décorer avec les noix ou les noisettes (bien les enfoncer dans la pâte pour éviter qu'elles ne brûlent à la cuisson). Cuire au four à 180° jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que la pointe du couteau ressorte sèche (compter environ 45 mn). Laisser refroidir, découper en tranches ou en carrés, et déguster ! Elle se conserve ensuite dans une boîte hermétique pendant quelques jours.